

5. Корнетов А.А. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями спорте: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2003. 23 с.
6. Мартиросов Э.Г. Морфологические проблемы спортивного отбора: сб. науч. трудов. М., 1989. 164 с.
7. Родин А.В., Губа Д.В. Медико-биологические аспекты отбора в спортсменов в игровых видах спорта.
8. Серова Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: автореф. дис. ...д-ра психол. наук. СПб., 1999. 44 с.

Усманова З.М.*, Шарифуллина С.Р.**

**МБДОУ Детский сад №26 «Семицветик» комбинированного вида ЕМР*

***Елабужский институт Казанского федерального университета*

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СУ-ДЖОК-ТЕХНОЛОГИИ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЕ

Аннотация: В статье рассматривается вопрос использования элементов нетрадиционной оздоровительной технологии в детском саду, например, Су Джок. Су Джок-технология позволяет не только развивать мелкую моторику детей, но и вырабатывать потребность в осуществлении физических упражнений, за счет повышения заинтересованности детей к их выполнению.

Ключевые слова: оздоровительная технология, Су Джок, массаж, младшая группа.

Современное состояние здоровья детей требует от педагогов поиска методов, способствующих повышению заинтересованности ребятишек к выполнению физических упражнений. Более высокая двигательная активность детей в раннем возрасте, способствует снижению заболеваемости [2]. Поэтому воспитатели прибегают к использованию не только традиционных методов повышения физической активности, но и некоторым нетрадиционным методам, например, дыхательная гимнастика, акупунктура, йога, ароматерапия, звукотерапия, Су Джок терапия и другие.

В нашей работе мы рассмотрим применение элементов Су Джок-терапии в воспитании детей дошкольного возраста. Су Джок (с корейского «су» - рука и «джок» - нога) – это целостная терапия, которая может избавить от хронических проблем со здоровьем путем стимулирования определенных точек на руках и ногах [5]. Идеологом данного оздоровительного направления явился корейский ученый Пак Чжэ Ву, который начал ее реализацию в восьмидесятых годах XX века. В

представлении корейцев различные заболевания можно излечить, воздействуя на точки, расположенные на ладонях и стопах.

И. Кант, подчеркивал взаимосвязь головного мозга с рукой. «На кистях рук имеются точки и зоны, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга. Области коры головного мозга, отвечающие за движения органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Идущие в кору головного мозга нервные импульсы от пальцев рук “тревожат” расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность» [1].

О.М. Кошелева, врач аллерголог-иммунолог, рефлексотерапевт, используя в своей работе Су Джок терапию, отметила, что «использование Су Джок трепии в комплексном лечении детей с рецидивирующими респираторными инфекциями является эффективным и вполне оправданными» [3].

А.А. Михалова и В.К. Цой подтверждают, что методы Су Джок способствуют повышению эффективности лечения невротических заболеваний [4].

В качестве средств в Су Джок терапии являются общий и точечный массаж, цветотерапия, специальные кольца, резинки и другие массажеры (шарик Су-Джок) [6].

Кольцо для массажа представляет собой гибкий инструмент, который можно использовать не только для пальцев рук, но и ног. Лечебный эффект достигается за счет улучшения циркуляции крови при прокручивании его на пальце вверх-вниз [7].

Помимо кольца в Су Джок терапии применяются массажные шарики, которые также эффективно воздействуют на массируемые участки рук и ног.

В детском саду №26 «Семицветик» комбинированного вида города Елабуга воспитателями применяются следующие упражнения с массажерами Су Джок, которые являются частью коррекционной работы в гимнастике для глаз, пальчиковой гимнастике, дыхательной гимнастике.

Все движения шариком сопровождаются текстом стихов или потешек.

1. Массаж Су Джок шарами (повторяем слова и выполняем действия с шариком в соответствии с текстом).

«Этот шарик непростой, он колючий, вот какой. (Любуемся шариком на левой ладошке, закрываем его правой рукой)

Будем с шариком играть, своим ручкам помогать. (Катаем шарик горизонтально между ладонями)

Раз катаем, два катаем и ладошки согреваем. (Катаем шарик горизонтально)

Раз катаем, два катаем и ладошки согреваем. (Катаем шарик вертикально)

Катаем, катаем, катаем, сильнее на шарик нажимаем. (Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания)

Как колобок мы покатаем, сильнее на шарик нажимаем. (Катаем шарик в центре ладошки по кругу)

В ручку правую возьмём, в кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем, шарик мы не выпускаем. (Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В ручку левую возьмём, в кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем, шарик мы не выпускаем. (Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

Мы положим шар на стол и посмотрим на ладошки,

Есть у нас на них горошки? (Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика)

Мы похлопаем немножко, потрясём свои ладошки.

Мы немного отдохнём, заниматься мы начнём».

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, упражнение выполняется колечком - пружинкой сначала на правой руке, затем на левой, надевая на каждый пальчик руки.

«Раз, два, три, четыре, пять! Пружинку будем мы катать!

Вот нашли большой мы пальчик, он попрыгает, как зайчик!

Вверх-вниз, вверх-вниз ты, пружиночка, катись!

Указательный поймает и пружинку покатаем.

Вверх-вниз, вверх-вниз ты, пружиночка, катись!

Где ты, наш середнячок, ты ложись-ка на бочок!

Вверх-вниз, вверх-вниз ты, пружиночка, катись!

Кольца любит безымянный. Покажись-ка, наш желанный!

Вверх-вниз, вверх-вниз ты, пружиночка, катись!

Вот наш пальчик маленький, самый он удаленький!

Вверх-вниз, вверх-вниз ты, пружиночка, катись!

Мы пружиночки снимаем, свои пальчики считаем.

1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5!

А сейчас мы проверяем, на двух ручках посчитаем!

1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхни и немного отдохни!»

Таким образом, применяя Су Джок терапию в нашей работе, мы нацелены не только на массаж рук, но и на привитие ребенку потребности к выполнению физических упражнений.

Список литературы:

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

2. Зотова Ф.Р., Мартынова В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях ДООУ компенсирующего вида / Ф.Р. Зотова, В.А. Мартынова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №3. – С.11.

3. Кошелева О.М. Исследование эффективности методов Су Джок терапии при комплексном лечении часто болеющих детей // Сайт «Су Джок Академия». – [Электронный ресурс] URL: <http://www.sujok.ru/ru/issledovaniya/stati/409-issledovanie-effektivnosti-metodov-su-dzhok-terapii-pri-kompleksnom-lechenii-chasto-boleyushchikh-detej-vrach-kosheleva-o-m> (Дата обращения: 24.01.2017).

4. Михайлова А.А., Цой В.К. Рефлексотерапия и Су Джок терапия депрессивных расстройств, ассоциированных с патологией гепато-биларной системы // Вестник новых медицинских технологий. – 2007. - №1. - Т.14. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/refleksoterapiya-i-su-dzhok-terapiya-depressivnyh-rasstroystv-assotsiirovannyh-s-patologiyegepato-biliarnoy-sistemy> (Дата обращения: 24.01.2017).

5. Пак Чжэ Ву Оннури. Акупунктура. Атлас энергетической системы тела человека. – М., 2006. –165 с.

6. Пак ЧжэВу. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии: Серии книг по Су Джок терапии. – М., 2009. – 208 с.

7. Пак ЧжэВу. Су Джок для всех. – М., 2007. – 136 с.

Четверова М.В., Серебренникова С.Н.

*Саратов, Саратовский государственный университет,
chetverova1965@mail.ru*

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: Комплекс ГТО стал одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи, явился той формой, благодаря которой учащаяся молодежь приобщается к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, учащиеся, здоровье нации, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», здоровьесбережение.

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 процентов учащихся старших классов считаются практически